

Krisenintervention des Deutschen Alpenvereins (KIT DAV)

KIT DAV ist eine Einrichtung, in der DAV-Mitarbeiter Menschen betreuen, die bei einer Gruppenunternehmung eine akute Notfallsituation erleben mussten oder als Angehörige von dieser Notfallsituation betroffen sind.

Es ist unser Anliegen, Betroffene in der ersten Zeit nach einem plötzlich eintretenden und besonders schwerwiegenden Ereignis zu begleiten. Alle KIT-Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine besondere Ausbildung absolviert.

Der Einsatz des KIT DAV wird von der Bundesgeschäftsstelle des DAV in Absprache mit der betroffenen Personengruppe und der Sektion koordiniert.

Deutscher Alpenverein e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Von-Kahr-Str. 2 - 4
80997 München
Tel. 0 89 / 1 40 03 - 0

Wir empfehlen Ihnen in Ihrer Situation folgende Einrichtung:

Name der Einrichtung

Telefon

Ansprechpartner

Bitte rufen Sie die Einrichtung an, um einen Termin zu vereinbaren und beziehen Sie sich darauf, dass ein Mitarbeiter vom KIT DAV Sie auf die Einrichtung aufmerksam gemacht hat.

KIT DAV



Kriseninterventionsteam des Deutschen Alpenvereins



alpenverein.de

Schritt für Schritt

Ein Mitarbeiter des Kriseninterventionsteams des DAV (KIT DAV) hat sich unmittelbar nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis für Sie Zeit genommen.

Mit diesem Faltblatt möchten wir für Sie wichtige Punkte noch einmal zusammenfassen.

Folgende Empfindungen können nach einer besonders belastenden Situation auftreten:

- ▶ Gefühle der Angst
- ▶ Hilflosigkeit
- ▶ Handlungsunfähigkeit
- ▶ Trauer
- ▶ emotionale Schwankungen
- ▶ Orientierungslosigkeit

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem solchen Ereignis vollkommen normal sind. Es handelt sich um eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis und Sie werden diese Situation in den nächsten Tagen und Wochen nach und nach bewältigen!

Geduld und Vertrauen

Abhängig von Faktoren, wie z. B. der Schwere der traumatischen Erfahrung, der Unterstützung durch das soziale Umfeld und eigene Problemlösungsstrategien, können möglicherweise folgende **Symptome/ Anzeichen** beobachtet werden:

- ▶ Schreckhaftigkeit
- ▶ quälende Erinnerungen
- ▶ Alpträume
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ sich aufdrängende belastende Bilder
- ▶ Wiedererinnern
- ▶ Hoffnungslosigkeit
- ▶ Gefühl der Sinnlosigkeit
- ▶ Interessenverlust
- ▶ Erinnerungslücken
- ▶ Konzentrationsprobleme
- ▶ körperliche Stressreaktionen
- ▶ Vermeidungsstrategien

Diese Symptome lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz. Lassen Sie die Symptome so gut es geht zu, ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß zu einer Verschlimmerung!

Hilfe annehmen

Betroffene berichten einhellig, dass es außerordentlich günstig ist, sich durch folgende Maßnahmen zu entlasten:

- **sich eine Zeit der Ruhe zugestehen**
- **sich Zeit für eigene Bedürfnisse nehmen**
- **Unterstützung von außen annehmen (Partner, Freunde, professionelle Hilfe)**
- **sich evtl. durch Aktivitäten ablenken.**

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die beschriebenen Symptome länger als vier Wochen anhalten. Daraus können folgende Belastungen entstehen:

- ▶ stark negative, z. B. depressive Gefühle
- ▶ lähmende Handlungsunfähigkeit
- ▶ Störung bzw. Abbruch von wichtigen Beziehungen (soziale Kontakte, Freundeskreis, Berufsleben).

Ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung führen! Wenn Sie solche Zeichen wahrnehmen, möchten wir Sie ermutigen, sich an professionelle Einrichtungen zu wenden. Gerade wenn Sie das Gefühl haben, die belastende Erfahrung nicht alleine bewältigen zu können, ist es wichtig und richtig, Hilfe von außen zu suchen!